



# Partnerförberedelse inför förlossning och föräldraskap

**- Ett diskussionsunderlag med syfte att  
användas under familjeförberedelsekurser**

Anna Toivonen

Utvecklingsarbete för barnmorske (YH)- examen

Utbildning till barnmorska

Vasa 2017



## UTVECKLINGSARBETE

Författare: Anna Toivonen  
Utbildning och ort: Vård, Vasa  
Inriktningsalternativ/Fördjupning: Barnmorskeexamen  
Handledare: Anita Wikberg

Titel: Partnerförberedelse inför förlossning och föräldraskap - Ett diskussionsunderlag med syfte att användas under familjeförberedelsekurser

---

Datum: November 2017

Sidantal: 6

Bilagor: 1

---

### Sammanfattning

Detta utvecklingsarbete är en fortsättning på mitt examensarbete "Pappans upplevelse av doulastöd under förlossningen" (Toivonen, 2016) en intervjustudie med pappor om hur de upplevt doulastödet under förlossningen. Syftet med utvecklingsarbetet är att utforma ett diskussionsunderlag som kan fungera som partnerförberedelse inför förlossning och föräldraskap. Familjeförberedelsekurser har genomgått stora förändringar på senaste tiden och största fokuset ligger på den födande kvinnan. Partnern kan även ha mycket tankar kring den stora händelsen, diskussionsunderlaget är därför utformat att fungera som ett stöd för en positiv diskussion. Diskussionsunderlaget är utformat så att en diskussionsledare håller i diskussionen, gruppen består endast av partners till gravida kvinnor. Diskussionsunderlaget kan användas vid rådgivningens förberedelsekurser eller privata familjeförberedelsekurser.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Partner, förlossning, föräldraskap

---

## DEVELOPMENT PROJECT

Author: Anna Toivonen  
Degree Programme: Care, Vaasa  
Specialization: Midwifedegree  
Supervisor(s): Anita Wikberg

Title: Partners preparation for childbirth and parenthood - A discussion basis with purpose to be used under family preparation

---

Date: November 2016      Number of pages: 6      Appendices: 1

---

### Abstract

This development project is a continuation on my development project "Fathers experience of having a doula present during childbirth" (Toivonen, 2016) which is an interview study with fathers about how they experienced the doula support during childbirth. The purpose of this discussion basis is to develop a base from which discussions can be held as partner preparation for childbirth and parenthood. Family preparation courses have undergone major changes recently and the main focus is on the pregnant women. The partner can also have a lot of thoughts about the big event, the discussion basis is therefore designed to serve as a support for a positive discussion. The discussion basis is designed so that a discussion leader leads the discussion, the group consists only of partners to pregnant women. The discussion basis can be used by the antenatal clinics preparation courses or by private family preparation courses.

---

Language: Swedish      Key words: Partner, childbirth, parenthood

---

## Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställning.....	2
3	Metod .....	2
4	Kritisk granskning och diskussion .....	3
	Källförteckning .....	5
	Bilagor	

# 1 Inledning

I Finland har förberedelsekurser inför förlossningen ordnats sedan 1940-talet, de första som ordnades var gymnastikkurser som baserades på Grantly Dick-Reads koncept. På 1970-talet skedde en större förändring när förlossningsförberedande kurser ändrades till familjeförberedande kurser, då partner började involveras mer (Premberg & Lundgren, 2006, s.21). Det hade inte tidigare varit någon självklarhet att partnern var närvarande under förlossningen. Familjeförberedande kurser har under de senaste årtiondena förändrats en hel del (Koski, 2014, s. 64-65). De traditionella förberedande kurserna där föräldrarna endast träffas några tillfällen under graviditeten och diskuterar ämnen som berör graviditet, förlossning och det blivande föräldraskapet har på flera ställen i Finland fallit bort. Enligt studier som gjorts om ämnet har det visat sig att familjeförberedande kurserna spelar en viktig roll i de blivande föräldrarnas liv. Förberedelsekurser inför förlossningen och föräldraskapet minskar ångesten under förlossningen, kvinnan litar på kroppens förmåga och kan bättre hantera överraskningar samt obehag under förlossningen (Haapio, 2017, s. 25-26).

Förberedelse inför graviditet och förlossning är inte bara viktigt för den gravida kvinnan, utan även för hennes partner. Förberedelse kurser kan fungera som ett stödnätverk samt ge upphov till nya vänskaper. Blivande föräldrar får mycket information från internet idag men föräldraförberedelsekurser är ett sätt att ge den korrekta informationen och de som inte lägger ner tid på att läsa själva får informationen enkelt. Partnerförberedelse har även visat sig ge partnern en klarare bild av hur det kommer att bli samt att de känner sig mera förberedd på saker som kan hända (Premberg & Lundgren, 2006, s. 3-4).

Detta utvecklingsarbete är en fortsättning på mitt examensarbete "*Pappans upplevelse av doulastöd under förlossningen- en kvalitativ studie*" (Toivonen, 2016). Under examensarbets processen kom det fram att kvinnor och deras partner ofta känner sig oförberedda inför den kommande förlossningen, detta har jag även upplevt under studietiden. Det gav mig då idén att fördjupa mig mera i ämnet familjeförberedande kurser och dess nytta samt utveckla ett diskussionsunderlag som kan fungera som redskap under familjeförberedande kurser. Det största fokuset ligger fortfarande på den gravida kvinnan men partnern kan även bära på mycket tankar och oro. Diskussionsunderlaget berör ämnen kring förlossningen och det blivande föräldraskapet.

## 2 Syfte och frågeställning

Syftet med utvecklingsarbetet är att utforma ett användbart diskussionsunderlag som kan fungera som förberedande. Diskussionsunderlaget berör ämnen som förlossningen och det blivande föräldraskapet.

1. Hur kan partnern på bästa sätt stöda den födande kvinnan?
2. Vilka egna tankar och känslor har partnern gällande förlossningen och föräldraskapet?
3. Vilken uppgift har partnern i det kommande barnets liv?

## 3 Metod

Diskussionsunderlaget skall fungera som hjälpmedel i en grupp med partners till gravida kvinnor. Det kan användas under familjeförberedelsekurser eller andra grupper. Det är meningen att diskussionsunderlaget skall fungera som stöd under diskussionen och ge upphov till nya tankar (Friedewald et al., 2005, s.8-9).

I Australien år 1998 gjorde man en pilot studie där man ordnade partnerförberedelse. De samlades i grupper med endast män där de diskuterade ämnen relaterade till graviditet, förlossning och det blivande föräldraskapet. Konceptet visade sig vara mycket omtyckt och har därefter använts flitigt med syfte att partnern skall känna sig mera förberedd inför den kommande förlossningen och livet efter den (Friedewald et al., 2005, s.8-9).

Partnern har en mycket viktig roll när det kommer till barnafödande. Den födande kvinnan har ett stort stöd i partnern då det är en person som kvinnan känner sig trygg med och kan vara sig själv med. Det kan vara utmanande att stöda den födande kvinnan om partners egna tankar eller rädslor inte har diskuterats före. Det är inte en självklarhet att partnern skall kunna ta på sig en stödande roll om den personens känslor eller rädslor inte har tagits

i beaktande före förlossningen och det blivande föräldraskapet. Studier visar att det är lättare för män att diskutera sina känslor och tankar om deras partner inte är närvarande (Friedewald et al., 2005, s.8-10). Diskussionsunderlaget skall därför användas i en homogen grupp, där gruppmedlemmarna kan känna sig trygga och eventuellt känna lite samhörighet med de andra gruppmedlemmarna. Det behöver inte betyda att det endast är en grupp med pappor utan det kan också vara en grupp bestående av kvinnliga partners.

Ämnen som kan ingå i diskussionen är fakta om graviditet och förlossning, uppmuntra till vidare diskussion tillsammans med partnern, kunskap om partners viktiga roll för den födande kvinnan och det nyfödda barnet, amning etc. Genom att gruppdeltagarna först presenterar sig och berättar lite om sig själva kan detta underlätta diskussionen mellan deltagarna (Friedewald et al., 2005, s.10-18).

## **4 Kritisk granskning och diskussion**

Det ultimata vore att diskussionsunderlaget kunde prövas några gånger i en grupp och sedan samla in feedback för att se om det fyller någon funktion samt hur man kunde utveckla diskussionsunderlaget ytterligare. Genom både tidsbrist och utvecklingsarbetets omfattning är detta inte möjligt. Det kunde däremot vara en idé till examensarbete eller vidare studier inom ämnet. Det är även svårt att veta om frågorna är tillräckligt djupgående eller om de ger upphov till vidare diskussion. Det är mycket beroende på gruppens deltagare hur diskussionsunderlaget stöder diskussionen samt om den är tillräckligt omfattande. Det är individuellt hur mycket personer diskuterar och det är viktigt att man känner sig trygg i en grupp för att kunna diskutera djupgående ämnen.

Det är viktigt att diskussionsledaren kan känna av stämningen i gruppen för att diskussionen skall bli en positiv upplevelse för alla. Genom att man diskuterar förlossningen och det blivande föräldraskapet mera djupgående kan även nya tankar eller rädslor väckas hos deltagarna. Det är därför viktigt att diskussionsledaren kan hantera och prata om dessa farhågor på ett lugnande sätt.

Diskussionsunderlaget baseras på de studier jag har använt samt mitt examensarbete, i mitt examensarbete hade jag ett fåtal informanter och endast män. De artiklar jag valt har alla berört liknande ämne. Det har inte heller gjorts så många nya studier om partners upplevelse av barnafödande eller studier inriktade på partners förberedelse inför barnafödande. Det material som har använts till utvecklingsarbetet fokuserar mycket på det manliga perspektivet, det gör även mitt examensarbete vilket även begränsar en del. Diskussionsunderlaget skulle vara mera övergripande om det även baserades på kvinnliga partners behov. Jag har utformat diskussionsunderlaget med tanken att det skall kunna användas till både kvinnliga och manliga partners.

Dagens föräldrar är flitiga att söka information självständigt på internet, där hittas enormt mycket information. Det kan både vara faktabaserad information men en stor del är också forum där andra föräldrar berättar om sina upplevelser. Det kan både vara en positiv och negativ sak att föräldrarna läser på om ämnen. Föräldraförberedelse kurser är därför ett passande forum att diskutera och ge föräldrarna den korrekta informationen gällande olika saker. Förlossningsrädsla är ett ämne som blivit mer och mer omtalat, vilket gör det ännu viktigare med föräldraförberedelsekurser. Det är viktigt att kvinnorna och deras partner får en bra förlossningsupplevelse, vilket kan påverkas en del redan på förhand.

Diskussionsunderlaget har varit intressant att utforma samt att gå in djupare i ämnet föräldraförberedelsekurser. Det är ett ämne som har varit på tapeten mycket under min studietid och det finns verkligen ett behov både för gravida kvinnor och deras partner.



## Källförteckning

Erlandsson, K. & Lindgren, H., 2011. Being a Resource for Both Mother and Child. *The Journal of Perinatal Education*, 20(2), s. 91-99.

Friedewald, M., Fletcher, R. & Fairbairn, H., 2005. All-Male Discussion Forums for Expectant Fathers: Evaluation of a Model. *The Journal of Perinatal Education*, 14(2) s. 8-18.

Haapio, S., 2017. Synnytysvalmennus kötilötyön interventiona - Ensisynnyttäjien valmennuskokemukset ja valmennuksen vaikuttavuus. Tampere: Akateeminen väitöskirja. Tampere University.

Koski, P., 2014. Somaliperheiden perhevalmennuksen kehittäminen toimintatutkimuksen keinoin Suomessa. Jyväskylä: *University of Jyväskylä*.

Premberg, Å. & Lundgren, I., 2006. Father's Experiences of Childbirth Education. *The Journal of Perinatal Education*, 15 (2), s. 21-28.

Toivonen, A., 2016. *Pappans upplevelse av doulastöd under förlossningen*. Vasa: Lärdomsprov för barnmorskeexamen. Svenska Yrkeshögskolan Novia, Sektorn för hälsovård och det sociala området.

## Bilaga 1

# Diskussionsunderlag för partnerförberedelse

## Inledning

- Presentera dig själv och din familjekonstellation
- Hur har familjesituationen sett ut under din uppväxt?
- Har du diskuterat förlossningen och föräldraskapet med din partner?
- Vad tänker du när du hör ordet förlossning?

## Förlossningen

- Hur kan du på bästa sätt finnas till för din partner under förlossningen?
- Vilka styrkor har du som kan vara till nytta under förlossningen?
- Vad ser du framemot med förlossningen?
- Har du rädslor eller farhågor gällande förlossningen?
- Känner du dig trygg att närvara under förlossningen?

## Föräldraskapet

- Hur tänker du kring anknytningen till den nyfödda?
- På vilket sätt tror du att livet förändras efter förlossningen?
- Har du rädslor eller farhågor kring förändringen?
- Vad ser du framemot med det blivande föräldraskapet?

## Slutdiskussion

- Vilka tankar har diskussionen väckt hos dig?
- Tar du med dig några verktyg eller tips från diskussionen?